

Roken, stoppen en internet

Suzan Oudejans*

Roken is helemaal uit - eigenlijk al best lang. En sinds er een vergoeding door de zorgverzekeraar is, leveren interventies voor stoppen met roken ook business op. Het aanbod van websites over stoppen met roken is dan ook enorm. We selecteerden enkele voorbeelden.

Stopsite

De Stichting Volksgezondheid en Roken (STIVORO) ontwikkelde de Stopsite (www.destopsite.nl). Deze website biedt een cursus stoppen met roken aan die is geschikt voor mensen die willen stoppen of die recent gestopt zijn en ondersteuning willen bij het volhouden daarvan. De cursus bestaat uit twee onderdelen: voorbereiden en volhouden. Met opdrachten wordt de toekomstige stopper voorbereid op de opgegeven stopdatum. Daarna volgen er opdrachten ter vergroting van de motivatie, hoe om te gaan met trek en hoe jezelf te belonen als je het hebt volgehouden. Daarnaast kan de cursist een weblog aanmaken en bijhou-

den en chatten met medestoppers. Via het Twitter-account van de Stopsite (twitter.com/destopsite) wordt de bezoeker op de hoogte gehouden van nieuwtjes en motivators om het stoppen vol te houden. Ook hier zijn berichten van medestoppers te vinden. De website ziet er zeer verzorgd en fris uit.

De site biedt een demo van het stopprogramma, zodat de aspirant-stopper zich enigszins een beeld kan vormen van wat hem te wachten staat. De kosten zijn eenmalig negentien euro. Dat bedrag hoeft pas bij de tweede keer inloggen te worden betaald; men kan dus eerst op zijn gemak rondkijken. Voor verzekerden van Menzis en Ander Zorg is de cursus zelfs helemaal gratis; zij kunnen terecht op de vergelijkbare site Stop-hulp (www.stop-hulp.nl; zie hierna).

Wat of wie helpt u?

Voor stoppers die gebruik willen maken van persoonlijke begeleiding en/of medicatie geldt dat zij dit sinds 1 januari 2011 eenmaal per jaar vergoed kunnen krijgen vanuit de basisverzekering. Voorwaarde is wel dat er een gedragsmatige ondersteuning bij gevolgd wordt. STIVORO heeft een mooi overzicht gemaakt van ondersteuningsmogelijkheden die (toe-

* Dr. S. Oudejans is onderzoeker bij het Academisch Medisch Centrum, manager Callcenter en projectmedewerker ROM bij Arkin en mede-eigenaar van onderzoeksbureau Mark Bench, alle te Amsterdam. E-mail: s.c.oudejans@amc.uva.nl en suzan.oudejans@markbench.nl.

komstige) stoppers ter beschikking staan, variërend van advies tot persoonlijke begeleiding (www.stivoro.nl/voor_volwassenen/stoppen_met_roken/wat_of_wie_helpt_u_/index.aspx). Overigens valt deze begeleiding bij veel zorgverzekeraars onder het eigen risico. Het overzicht wijst op begeleidingsmogelijkheden bij de huisarts of verloskundige, maar ook op het STIVORO-groepsprogramma Pakje Kans en telefonische coaching bij het stoppen. In het lijstje staan ook begeleidingsmogelijkheden waarvan niet bewezen is dat ze helpen, maar die wel vergoed worden (zoals acupunctuur).

Sneu is overigens wel dat STIVORO, als gevolg van het eigen-verantwoordelijkheidsbeleid van de huidige minister van VWS, hard is getroffen door de bezuinigen en in het voortbestaan bedreigd wordt.

Steun bij stoppen

De Universiteit Maastricht ontwikkelde een programma voor stoppen met roken dat momenteel in de onderzoeksfase verkeert: Steun bij stoppen (www.steunbijstoppen.nl). Het geeft mensen die geen behoefte hebben aan medicatie of gedragsmatige ondersteuning de mogelijkheid een gratis programma te volgen. Elke onderzoeksdeelnemer kan daarbij honderd euro winnen. Volgens de samenstellers van het programma biedt het wat intensiever en persoonlijker begeleiding dan de programma's zoals aangeboden op de Stopsite en Stophulp. Het programma is afgestemd op de fase waarin de stopper of stopper in spe zich bevindt.

Stoprokenblog

Een bijzonder initiatief is Stoprokenblog (www.stoprokenblog.nl). Er zit geen instelling, organisatie of bedrijf achter. Stoprokenblog werd drie jaar geleden ontwikkeld door Michiel Boeckeaert, een 27-jarige Belgische webmaster die er maar niet in slaagde te stoppen met roken. Hij besloot daarom dagboeken aan te bieden. Er waren wel veel fora, maar hij vond dat die te beperkt waren. Gaandeweg is de site uitgebouwd en ontstonden er bijeenkomsten voor gebruikers van de blog.

Op Stoprokenblog kunnen stoppers niet alleen een eigen blog bijhouden, maar ook meelesen met de stopavonturen van anderen. Er is plek voor persoonlijke berichten, maar de bezoeker kan ook zijn motivatie om te stoppen bijhouden, de afwegingen daarbij en de manier waarop hij zichzelf als stopper kan beloven. Wie zich heeft voorgenomen te stoppen, kan een voorgenomen stopdatum invoeren. Tevens houdt het blog bij hoe lang de bezoeker is gestopt, hoeveel geld daarmee is bespaard en in hoeverre de gezondheid zich heeft hersteld als gevolg van het niet-roken.

De website wordt goed bezocht: er zijn wekelijks zo'n vijfhonderd ingelogde leden. Naast de dagboeken kent de site een forum, waar bijvoorbeeld vragen worden gesteld als: 'Wanneer wordt het echt makkelijker?' en over medicatie.

Drugs and the Brain

De prachtige presentatie *Drugs and the Brain* (www.jellinek.nl/brain) biedt informatie over wat nicotine doet in het brein. In zeventien dia's wordt uitgelegd

dat nicotine de neurotransmitter acetylcholine imiteert en daarmee allerlei veranderingen in de hersenen veroorzaakt. Tevens wordt toegelicht waarom iemand zich opgewekter voelt na het roken van een sigaret en waarom dit de eetlust vermindert. Het kan geen kwaad vooraf het onderdeel 'werking van de hersenen' te bekijken, om de zaken die bij roken aan de orde komen beter te begrijpen, maar dat is vanwege de mooie plaatjes en de heldere informatie helemaal geen straf.

Tot besluit

Voordeel voor de stopper is dat hij zich volop kan laten ondersteunen via internet. Nadeel is dat men soms door de bomen het bos niet meer ziet. Begin in dat geval met Twitter: via #gestoptmet-

roken en #stoppenmetroken zijn medestoppers in no time gevonden. Andere links:

- *Rook stop programma* (www.rookstopprogramma.nl). Stopprogramma van geneesmiddelenfabrikant GlaxoSmithKline.
- *Alles over stoppen met roken* (www.allesoverstoppenmetroken.nl). Informatie en zelftests.
- *Stoppen met roken* (www.stoppenmetroken-niquitin.nl). Stoppen met roken met pleisters of zuigtabletten.
- *Startpagina stoppen met roken* (stoppenmetroken.startpagina.nl). Startpaginadochter, alles over stoppen, meeroken en nog meer stopsites.